

точно хорошо, но затем она переключилась с нефти на живые организмы. Правительство США отрицают негативное воздействие синтии на окружающую среду. Но имеются и иные точки зрения, некоторые ученые считают, что выпуск искусственно созданной бактерии синтии уже привел к негативным последствиям и в будущем может привести к катастрофе.

Данные предположения заключаются в следующем, что коронавирус, который присутствовал у летучих мышей и был безопасен для человека, определенным образом вошел в контакт с бактерией синтией. Либо за счет того, что она была выпущена в воды мирового океана, синтия могла достигнуть Китая или бактерия синтия была использована китайскими властями для ликвидации последствий разливов нефти. Тем не менее бактерия синтия вошла в контакт с коронавирусом, в результате мы боремся с негативными последствиями для человека.

Существует мнение, что коронавирус – биологическое оружие, разработка которого была применена в реальных условиях с целью изучения её взаимодействия с людьми. И неслучайным образом был выбран Китай, в том числе город Ухань – многочисленный, многолюдный. И целью было не только изучить влияние вируса на людей, но и дестабилизировать обстановку.

Таким образом, либо коронавирус имеет природное происхождение, либо к его разработке и внедрению непосредственное отношение имеет человек. Так вот, что же теперь правда? Это всё неважно. Важно то, что мы сейчас будем делать со всем этим. И вот здесь проблема...

УДК 613.71

Бак. Н. А. Воронова  
Рук. О. Ю. Малозёмов, Ю. Г. Бердникова  
УГЛТУ, Екатеринбург

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

В настоящее время обостряются проблемы, связанные с образованием учащейся молодёжи, имеющей ограниченные возможности здоровья. В вузах данная категория на учебных занятиях по физической культуре отнесена к специальной медицинской группе (СМГ), численность которой постоянно возрастает. Наиболее распространёнными у обучающихся являются заболевания и нарушения следующих систем: опорно-двигательной (нарушения осанки и сколиоз), сердечно-сосудистой (вегето-сосудистая дистония, артериальная гипертензия), пищеварительной (гастриты, гастродуодениты), обмена веществ (ожирение), органов зрения (миопия),

нервной (неврозы). Уже на уровне старших школьников в СМГ наблюдается в среднем шесть и более хронических заболеваний и функциональных отклонений [1]. Поэтому выявить первоначальное патологическое звено из нескольких зачастую бывает сложно, поскольку заболевания сочетаются и отягощают друг друга.

При поступлении в технический вуз абитуриент должен пройти комплексное обследование состояния здоровья по критериям:

- 1) уровня и гармоничности психофизического развития;
  - 2) функционального состояния;
  - 3) степени резистентности и реактивности организма;
  - 4) наличия/отсутствия хронических заболеваний, врождённой патологии.
- Разумеется, что такое полное обследование возможно только при поступлении в учебные заведения МО, МВД, МЧС, ФСБ. В гражданских вузах до этого не доходит. Однако даже при таком обширном обследовании нет указаний, какими видами двигательной деятельности, видами спорта, в каких режимах допустимы учебные занятия по физической культуре.

Допустимость же занятий теми или иными видами двигательной деятельности для обучающихся СМГ исходит из основных задач по их физическому воспитанию. Таковыми являются:

- 1) ликвидация (компенсация) функциональных нарушений;
- 2) повышение функциональных возможностей основных систем;
- 3) повышение показателей физического развития и подготовленности;
- 4) адаптация к физическим нагрузкам;
- 5) освоение жизненно важных двигательных навыков;
- 6) повышение сопротивляемости организма, его закаливание;
- 7) формирование активно-положительного отношения к сохранению своего здоровья;
- 8) формирование навыков самооздоровления с помощью адекватных состоянию физических упражнений;
- 9) освоение методик самоконтроля на базе соматометрии и физиометрии;
- 10) использование основ личной и общественной гигиены, рационального режима труда/отдыха, полноценного и сбалансированного питания.

В связи с этим имеются также особенности и ограничения в учебной программе. Она должна включать как минимум практические разделы по гимнастике, лёгкой атлетике, подвижным играм, плаванию, лыжной подготовке [2]. Учебный материал также должен содержать упражнения на формирование правильного дыхания, коррекцию осанки, зрения и др. Учебная программа вместо сдачи двигательных нормативов предусматривает лишь достижение оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего адекватное психофизическое развитие.

Основу занятий составляют гимнастические упражнения в связи с тем, что с их помощью легко дозируется нагрузка, акцентированно развиваются и совершенствуются двигательные способности. Поэтому на базе гимнастических упражнений можно легко и достаточно точно прогнозировать лечебно-профилактический эффект.

Особенностью программы является раздел дыхательных упражнений, которые используются на занятиях в постоянном режиме. Поскольку первопричиной нарушений осанки является слабость мышц спины и живота, то на укрепление данных мышечных групп также обращается особое внимание. Используются также упражнения по психо-мышечной релаксации, регулирующие утомление, повышающие работоспособность. В программе также присутствуют хореографические упражнения и танцевальные элементы. При этом программой исключаются упражнения статического характера, с задержкой дыхания, чрезмерным натуживанием, многие упражнения видоизменяются (например, упражнение «планка» выполняется только в статодинамическом режиме).

Из раздела «лёгкая атлетика» самыми применяемыми являются упражнения, укрепляющие кардио-респираторную и сосудистую системы. Значительно ограничены прыжковые упражнения (как в длину, так и в высоту), сложно-координационные упражнения, субмаксимальной и максимальной мощности.

В спортивных и подвижных играх упрощаются правила, зачастую исключаются сложные элементы, сокращается продолжительность игр, размеры площадки, дистанции и пр. Например, рекомендуется, чтобы продолжительность игры с беговыми нагрузками не превышала пяти минут. Кроме того, следует учитывать, что в игровом методе слабо дозируется нагрузка. Преподаватель должен всегда правильно дозировать нагрузки, совмещать бег, прыжки с умеренной ходьбой, а при их окончании – с успокаивающими и дыхательными упражнениями. Кроме этого особое внимание уделяется индивидуально-дифференцированному подходу к занимающимся.

Представителей СМГ необходимо обучать самоконтролю психофизического состояния, значение которого в том, что он позволяет индивидуально ощутить оздоровительное влияние упражнений, оценить субъективные ощущения занимающихся. Необходимо, чтобы изначально педагоги руководили данной деятельностью, следили и обучали анализировать полученные показатели для дальнейшего самостоятельного использования самоконтроля обучающимися. Возможен самостоятельный вариант такого рода занятий – методико-практических по функциональной диагностике.

Соблюдение основных правил самоконтроля обязательно. Ими являются:

- 1) точность и объективность определения исследуемых показателей;
- 2) для исключения мешающих факторов измерения проводятся в одно и то же время и в постоянных условиях;

3) полученные показатели регистрируются в «Дневнике самоконтроля», который в дальнейшем проверяется педагогом, врачом для анализа и организации последующего образовательного процесса.

При самоконтроле обучающиеся регистрируют как объективные (частоту сердечных сокращений, артериальное давление, частоту дыхания), так и субъективные показатели по своим ощущениям, например: настроение, отражающее текущее психическое состояние, качество сна, самочувствие, активность и желание заниматься упражнениями, степень переносимости физических нагрузок, болевые ощущения, потоотделение и др.

При оценивании физкультурно-оздоровительной деятельности обучающегося в СМГ необходима тактичность, внимательность в использовании оценки, которая должна способствовать развитию и стимулировать дальнейшие самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия. Возможно применение балльно-рейтинговой системы.

Учёт всех вышеизложенных особенностей при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с представителями СМГ может и должен приводить к основной цели таких занятий – восстановлению ослабленных функций и переводу обучающихся по истечении времени в подготовительную или основную группу здоровья.

### *Библиографический список*

1. Янчик Е. М. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий в специальных медицинских группах : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тюмень, 2002. – 26 с.
2. Тимошина И. Н., Купцов И. М., Парфенова Л. А. Принципы работы специальных медицинских групп и организация педагогической практики студентов в общеобразовательных школах : учеб.-метод. пособие. – Ульяновск: УлГУ, 2004. – 55 с.

УДК 796.061

Бак. Д. А. Воротников  
Рук. М. Н. Могунова  
ВГЛТУ, Воронеж

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА В ВУЗАХ ЛЕСНОГО КОМПЛЕКСА**

Пожалуй, далеко не в лучших экономических условиях работают наши вузы, но высококвалифицированный специалист обязан быть здоровым, работоспособным, умеющим управлять собой и людьми в различных, порой далеко не идеальных условиях пребывания и деятельности [1]. Как учить, чему учить по дисциплине «Физическая культура и спорт» в период